

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN HASIL TOLAK PELURU SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER ATLETIK SD NEGERI 1 CIPAKU  
KECAMATAN MREBET KABUPATEN PURBALINGGA**

Oleh  
Kukuh Wijayanto  
10604227054

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara, daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga.

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengukur daya ledak otot lengan menggunakan tes *Two-Hand Medicine Ball Put*, untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes Gantung Siku Tekuk sedangkan untuk mengetahui hasil tolak peluru menggunakan tes Tolak Peluru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga,  $r_{X_1Y} = 0,843 > r_{tabel} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga,  $r_{X_2Y} = 0,878 > r_{tabel} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga,  $F_{hitung} = 65,966 > F_{tabel} = 3,32$ . (4) Daya ledak otot lengan memberikan sumbangan sebesar 34,27% terhadap hasil tolak peluru, sedangkan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan 48,73% terhadap hasil tolak peluru.

Kata Kunci : *daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, tolak peluru*